

CATEGORÍA BENJAMÍN

SESIÓN 3

CALENTAMIENTO		
Pisar los pies	Dos jugadoras se cogen por los hombros e intentan pisarse los pies una a la otra. Los jugadores deben ir pasando por todos los compañeros, de tal forma que todos luchen contra todos. Aproximadamente 30 segundos de lucha con cada pareja.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Grupos de 4.2. Esta vez no se agarrarán por los hombros y lucharán todos contra todos en un área determinada por conos. Los que sean pisados saldrán eliminados, así hasta que quede un solo ganador.
Salto a la cuerda	Series de saltos con una cuerda. Hay que hacerlo con las dos piernas y con las dos a la vez.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Intentar pasar la cuerda dos veces en cada salto.2. En parejas, deberán coordinarse para conseguir un mínimo de tres saltos seguidos. Cuando lo consigan cambiarán de pareja.
FASE A		
Reacciones rápidas, individuales y colectivas	Hay que pillar a uno del círculo que se mueve para que el defensor no lo consiga. En el círculo no debe haber más de 4 personas.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. El que pilla lo hace botando un balón. El círculo se puede poner también en fila. A la señal todos pillan a el que bota antes de que llegue al medio campo.
Puntería en el lanzamiento	Lanzamientos a los conos del equipo contrario. Gana el equipo que tire mas conos al suelo en 2 minutos. Se tiran los balones y se recogen los que tiran los del equipo contrario	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Ampliamos o disminuimos la distancia según la puntería del equipo.2. Esta vez solo habrá una fila de conos en el medio de los dos equipos. Estos, deberán conseguir mediante lanzamientos a los conos, arrastrarlos hasta donde esté colocado el otro equipo, y evitar que otros conos lleguen a su lado.
FASE B		
Ejercicios de dos botes	Obligatorio dar cada uno de los botes con cada mano. 2 botes desde 6m hasta el medio campo, pase a la que está esperando que tiene 2 botes para meter gol contra la defensora 1x1.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Metemos otra defensora que defiende botando un balón. La atacante entonces tiene permitidos 3 botes para meter gol. Si meto gol me pongo de portera, si fallo defendiendo.2. En este caso, en vez de meter un tercer bote dejariamos que hiera otro pase más a la que anteriormente le ha hecho el pase.
Ejercicios de dos botes + 3 segundos	10 pases con esta variable obligatorias. Sin doblar el pase si son más de 4 participantes.	Otras variables <ol style="list-style-type: none">1. Ponemos dos porterías en los fondos del campo después de los 10 pases hay que

CATEGORÍA BENJAMÍN

		<p>conseguir meter gol en cualquiera de ellas. (Gol es dejar el balón entre los conos).</p> <p>2. Si nos pasan a bote pasar en el aire y al revés.</p> <p>3. Al ir a meter gol solo se podrá usar un pase más, para ello, si están lejos de la portería deberán hacerlo como si fuera un contraataque.</p>
APLICACIÓN A LA COMPETICIÓN		
<p>Competición aplicada a los contenidos del entrenamiento</p>	<p>Partidos entre las personas participantes. Grupos de 4x4 o 3x3 según el número de participantes. El equipo que gana sigue jugando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partidos a 3 goles. <p>Al final de la competición podemos lanzar una serie de 7m o lanzamientos por puestos.</p>	<p>Normativa de la competición</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gol en contraataque vale doble. - Máximo con el balón 2 botes. - Máximo por ataque 5 pases. - Si el portero toca el balón, no vale el gol. - Prohibido agarrones, empujones... - Máximo por ataque 5 segundos. .
VUELTA A LA CALMA		
<p>Fin activo del entrenamiento</p>	<p>El objetivo es que los y las niñas acaben el entrenamiento de manera tranquila, pausada y que vayan conociendo y practicando pautas relacionadas con estiramientos y relajación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de baja intensidad - Estiramientos. - Relajación. - Conocer su opinión sobre el entrenamiento. - Recordar los contenidos trabajados.